

Suite à la demande de parents, nous vous proposerons cette semaine des petits exercices sportifs.

Vous pouvez bien entendu vous en servir tout au long du confinement et « **Vers l'infini et l'au delà** », comme dirait Buzz l'éclair (Toy story)



► Il y a les parcours de motricité que vous pouvez mettre en place aisément avec du matériel de la maison (chaise, coussin, tapis, table...) que vous disposez dans le couloir ou le salon (un endroit où vous avez un peu d'espace) en inventant des postures/ mouvements à adopter par votre enfant (galipettes, saut de grenouille, passer par-dessus, en dessous...marcher comme l'araignée, la souris, glisser, sur les pieds, les fesses, mouvements réalisés en avant, en arrière, slalomer...). Réalisez le parcours devant lui en verbalisant vos actions : je saute comme la grenouille, je passe sous la chaise, je fais une roulade sur le tapis , je glisse sur les fesses jusqu'à la porte de la chambre, je reviens en marchant comme l'araignée, je slalome entre les quilles sans les faire tomber...).

► Il y en a de chouettes à préparer aussi au jardin avec des jouets et structures pour l'extérieur.

► Et puis il y a **le yoga**.

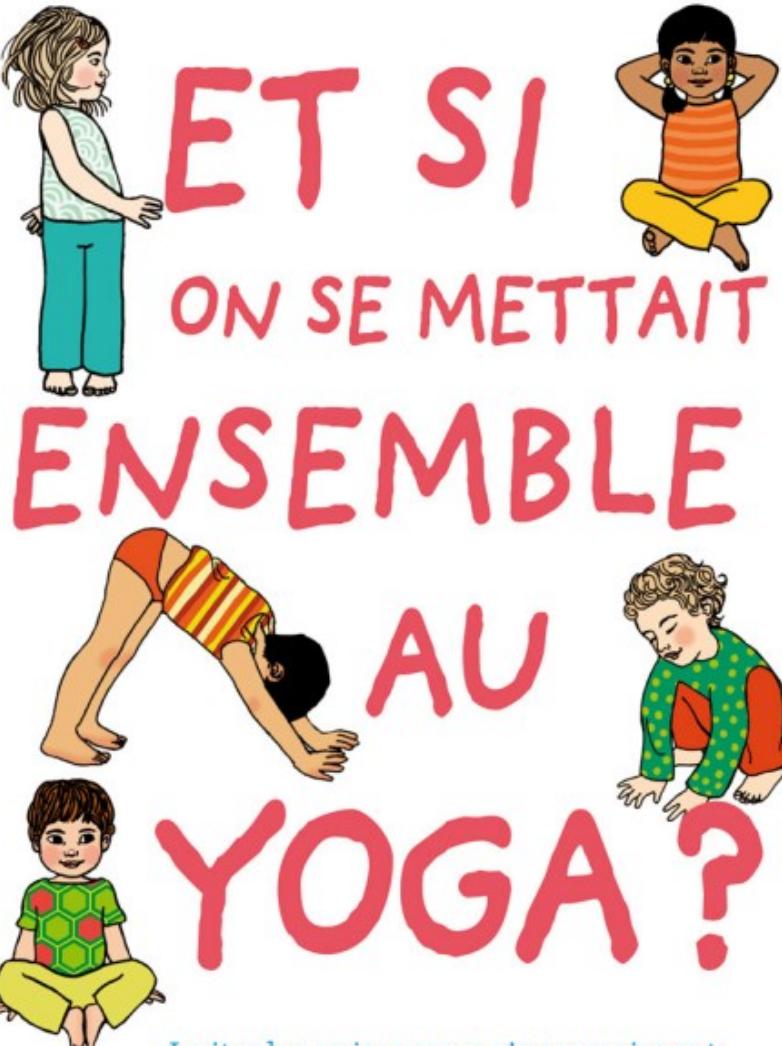
Les enfants ont été habitués pour certains à en faire toutes les semaines depuis le début de l'année sous une autre forme. Mais mon support est resté en classe, dommage !

Mais rebondissement , à partir d'éléments trouvés sur différents sites, je vous propose de découvrir avec votre enfant le jeu suivant : Et si on se mettait ensemble au yoga ?

#### **POMME D'API**

Je vous assure que vous pouvez y prendre plaisir et même trouver cela drôle. Croyez-moi, quand je prends la position de la tortue, il y a de quoi rire ! J'ai la carapace en vrac ! N'hésitez pas à nous envoyer de petites vidéos !



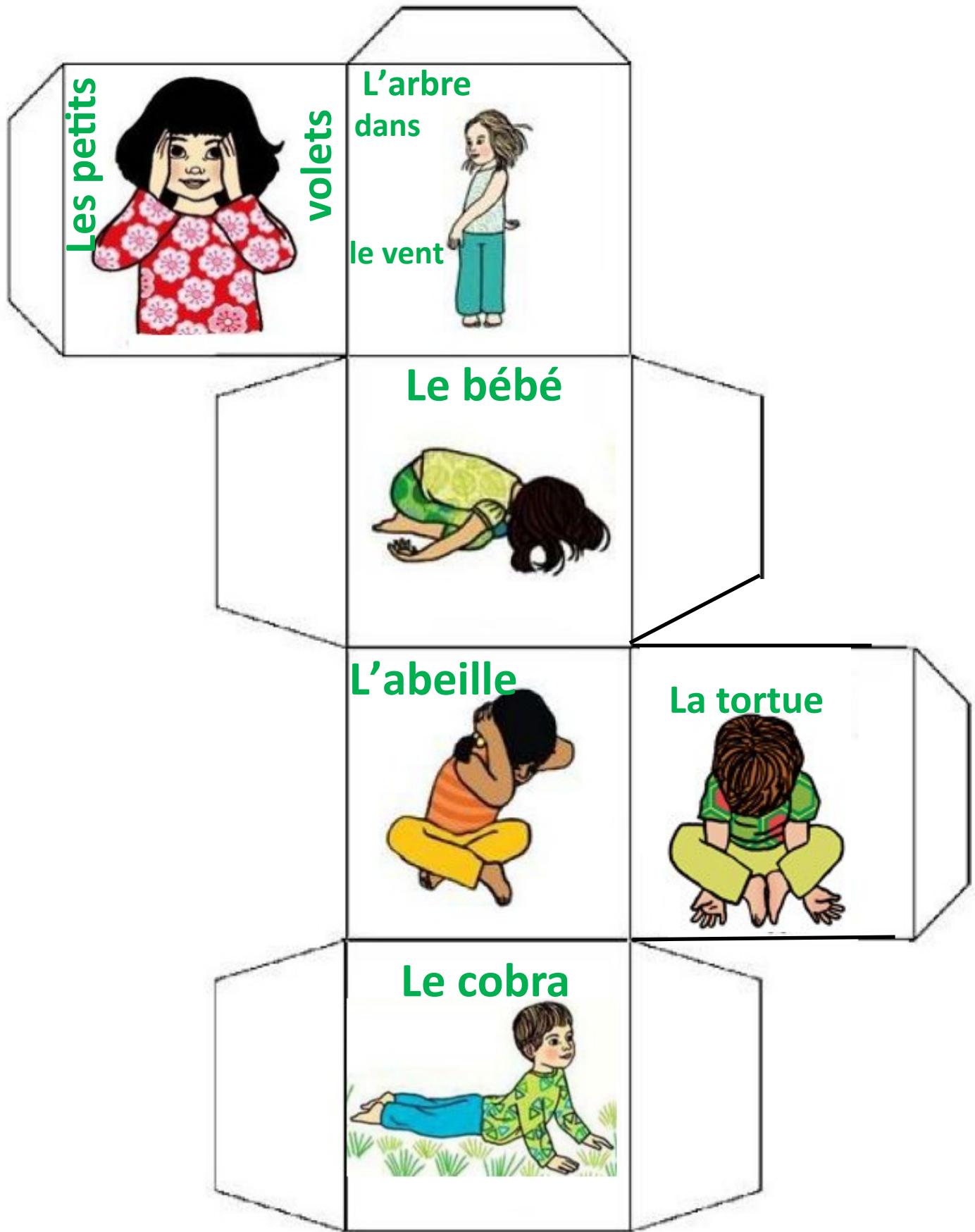


# ET SI ON SE METTAIT ENSEMBLE AU YOGA ?

Imiter les animaux en s'accroupissant comme une grenouille ou en faisant le dos rond comme un petit chat constitue une première initiation au yoga.

- Choisissez un moment calme, à distance d'un repas ou du coucher.
- Faites les mouvements avec votre enfant : il aura plaisir à vous imiter.
- Encouragez votre enfant et ne cherchez pas la perfection dans le mouvement : il s'agit avant tout de s'amuser. Et s'il en a assez, n'insistez pas !
- Veillez à ce que votre enfant adopte ou quitte une posture tout en douceur.

**Construire le dé suivant. Les fiches explicatives suivent.  
Prenez le temps de les lire ou imprimez les si vous pouvez. C'est plus facile pour réaliser les postures.**



# Les petits volets

Cet exercice, très apaisant, permet aux enfants de se réchauffer et de détendre leurs yeux après une activité qui sollicite la vue, comme l'ordinateur ou la télévision. À refaire 3 fois de suite.



1

Je frotte mes 2 mains.  
Je frotte, frotte bien.  
Je frotte, frotte mieux,  
je fais comme deux petits feux !



2

Je ferme mes deux yeux  
et je pose sur eux  
comme deux petites cuillères,  
mes mains chaudes et légères.



3

Il fait bon cette fois  
sous ces volets de doigts.  
La chaleur se répand.  
Qu'on est bien là-dedans !



4

Puis j'ouvre doucement  
mes deux petits volets.  
Je soulève mes paupières,  
et je dis «bonjour» à tout le monde,  
«bonjour» à toute la terre !

# Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !  
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre  
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

1 Voici le cobra !

Tu es immobile, allongé sur le ventre,  
une joue posée dans l'herbe.



2 Tiens, on entend  
un petit bruit...

Tu lèves doucement la tête.



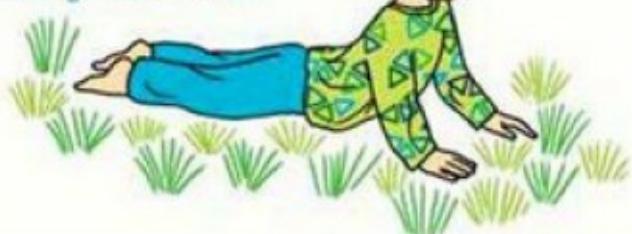
3 Tu as les mains bien à plat  
et tu imagines que tu rampes  
dans l'herbe verte.



4 Ton menton se lève aussi,  
tu sens ton dos  
qui se creuse.



5 Tu pousses sur tes bras bien tendus,  
sans décoller le reste du corps.  
Tes yeux sont grands ouverts...



# LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



1

Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



2

Tu installles tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



3

Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



4

Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

## L'ABEILLE

La posture de l'abeille est une posture de torsion assise. Elle calme la nervosité, elle ventile les poumons par l'ouverture de la cage thoracique. Pendant les torsions à droite et à gauche, il est possible de faire faire à l'enfant le son de l'abeille afin d'approfondir l'expiration. Cela rend la posture encore plus ludique !



- 2 Tu vois des fleurs toutes colorées et ça te donne des idées... Tu accroches tes mains derrière ta nuque, doigts croisés. Tes ailes sont déployées. Tu inspires fort avec le nez et...



- 1 Tu es assis tranquillement, les 2 mains l'une dans l'autre. Tu es une jolie petite abeille, tes ailes sont au repos.



- 3 ... vers une de ces fleurs, tu vas te diriger. Tu penches ta tête et ton coude droit en direction de ton genou gauche, comme pour aller le butiner... Tout ça en expirant bien.



- 4 Tu te redresses, tu ouvres grand tes ailes et te voilà maintenant attirée par une autre fleur !



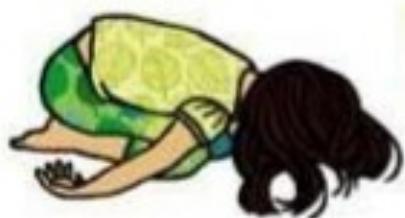
- 5 Maintenant, tu te penches de l'autre côté, ton coude gauche vers ton genou droit. Ta petite tête n'arrête pas de butiner !



- 6 Maintenant, tu as fini ta provision de pollen, tu vas pouvoir aller fabriquer ton miel, petite abeille !

## Le bébé

Cette posture favorise le calme et l'introspection, permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque, amène une sensation de protection et de sécurité. Et de fait, donne envie de grandir !



1 Tu es sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le sol, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es dans le ventre de ta maman. Reste immobile un instant...

2 Puis tu sens vraiment l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier.



3 Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent et forment un cœur. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut...

4 ... Tellement haut que tu montes sur les genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel ! Que tu es grand !



# L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer,  
quand on est agité ou excité !



1

Tu es debout comme  
un arbre bien planté,  
impossible à déraciner.  
Tu as le haut du corps  
bien relâché, tes bras  
pendent, tout légers.



2

Le vent se met à souffler,  
souffler... Tes branches  
balancent d'un côté, elles  
balancent de l'autre côté.



3

Le vent souffle de plus en  
plus fort, c'est la tempête !  
Tes branches se mettent  
à s'agiter, à se soulever,  
mais ton tronc, lui, reste  
bien planté.



4

Le vent commence à se  
calmer... Tout s'arrête.  
Tes branches ne bougent plus  
du tout, un petit instant... Puis  
le vent recommence à souffler.  
(Tu recommences tout 3 fois.)